

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 31 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Pembuatan
Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**DILA AYU ANGGRAINI
NPM: 1411080192**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII
SMP NEGERI 31 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Pembuatan
Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd
Pembimbing II : Defriyanto, SIQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 31 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh
DILA AYU ANGGRAINI
1411080192

Percaya diri dalam proses belajar mengajar didunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya kepercayaan diri dalam mengoptimalkan kemampuan serta keberanian peserta didik. Dalam megoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar tidak semua peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi. Namun terdapat juga peserta didik yang memiliki percaya diri rendah, hal ini terdapat di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $> z$ kontrol ($2,809 > 2,805$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($89 > 81,1$). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, *Self Instruction*, Percaya Diri



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 7032600

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 31 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Nama : Dila Ayu Anggraini
NPM : 1411080192
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 31 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019”**, disusun oleh **DILA AYU ANGRAINI, NPM: 1411080192**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari Senin, 10 Desember 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

Penguji Utama : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Penguji Pendamping I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Penguji Pendamping II : Defriyanto, S.IQ., M.Ed

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

أَمَّنْ هُوَ قَنِيتُ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۚ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya : (apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran. (Qs Az Zumar : 9)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit J-Art, 2005), h.459

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring doa'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta bapak Sugiarto dan mama Nur'aini tersayang yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukungku untuk keberhasilanku.
2. Adik kandungku Elmi Izna Paramita, adik satu-satunya yang paling aku sayang yang senantiasa ikut mendo'akanku
3. Lelaki yang selalu setia dan sabar menemaniku dan yang selalu memberikan semangat dan motivasi untukku yaitu Muhammad Haddad Khairan, S.H (Amin)
4. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

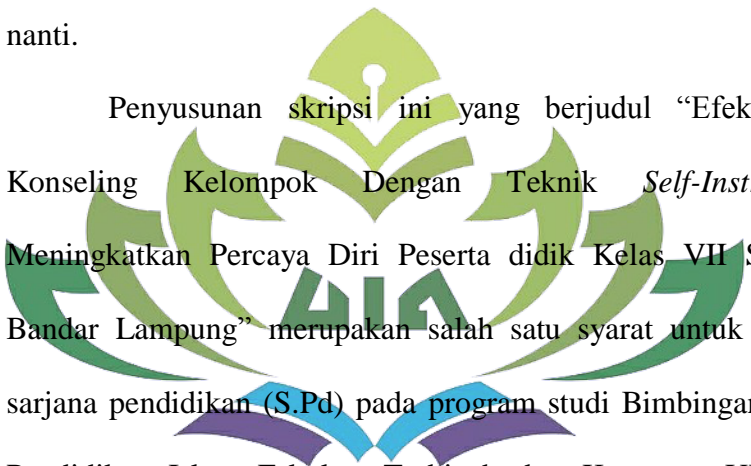
Penulis bernama DILA AYU ANGGRAINI dilahirkan pada tanggal 22 Januari 1996 di Kecubung terbanggi Besar Lampung Tengah, penulis merupakan anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Sugiarto dan Ibu Nur'aini. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK IT Bustanul Ulum Kecubung Terbanggi Besar Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2002, setelah itu penulis melanjutkan pendidikannya di SD IT Bustanul Ulum Kecubung Terbanggi Besar Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP IT Bustanul Ulum Kecubung Terbanggi Besar Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2011, dan penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sri Rahayu Kecamatan Banyumas Kabupaten Pringsewu selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA PERINTIS 2 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.



Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Andi Thahir, S. Psi., M. A., Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Drs. Mahmud Muin selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.

9. Calvin, S.Pd dan Arliyus, S.Pd selaku Guru Pembimbing Bimbingan Konseling SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
10. Sahabatku, Siti Amsanah (Teteh), Eka Widia Astuti (Apew), Sri Handayani/Yani Anton (Cak), Diki Yonanda, Anita Yulandari, Astuti, Via Nuri, Shofiya Mazab, Zahara Aisya Amalia, Eka Siti Amanah (Ungek), Siti Arofah, Dwi Lestari, Dwi Ana (Paw), dan semua teman-teman seperjuangan angkatan 2014 Terimakasih atas dukungan kalian do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

Bandar Lampung, Desember 2018
Penulis,

Dila Ayu Anggraini
1411080192

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Ruang Lingkup Penelitian	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Tujuan Konseling Kelompok	18
3. Manfaat Konseling Kelompok	20
4. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok.....	21
5. Komponen-Komponen Konseling Kelompok.....	22

6. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	23
7. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok	25
8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	28
9. Kelemahan Dan kelebihan konseling kelompok.....	29
B. Teknik <i>Self-Instruction</i>	
1. Pengertian Teknik <i>Self-Instruction</i>	29
2. Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i>	30
3. Tujuan Teknik <i>Self-Instruction</i>	33
C. Percaya Diri	
1. Pengertian Percaya Diri	33
2. Ciri-Ciri Individu Dengan Percaya Diri	36
3. Ciri-Ciri Individu Yang Kurang Memiliki Percaya Diri	36
4. Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	37
D. Kajian Relevan	39
E. Kerangka Berfikir	41
F. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	44
B. Jenis Penelitian	44
C. Variabel Penelitian	47
1. Variabel Independen	48
2. Variabel Dependen	48
D. Devinisi Operasional	48
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	50
1. Populasi	50
2. Sampel	51
3. Teknik Sampling	52
F. Teknik Pengumpulan Data	52

1. Wawancara	52
2. Observasi	53
3. Dokumentasi	53
4. Kuisioner/Angket	54
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	57
1. Uji Validitas Instrumen	58
2. Uji Realibilitas Instrumen	60
H. Tahapan-Tahapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Instruction</i> Untuk Meningkatkan Percaya Diri	61
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	65
1. Teknik Pengolahan Data	65
2. Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	68
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	69
2. Pelaksanaa Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik	71
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	83
4. Uji Hipotesis Wilcoxon	86
B. Pembahasan	98
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Percaya Diri Rendah Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung	9
2. Definisi Operasional.....	49
3. Jumlah Populasi Penelitian	50
4. Alternatif Jawaban Angket	55
5. Kategori Penelitian Tingkat Percaya Diri	56
6. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	57
7. Uji Validitas	59
8. Hasil Validitas	59
9. Reliability Statistics	61
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	69
11. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	70
12. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	83
13. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	85
14. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	86
15. Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen	87
16. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen	87

17. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	91
18. Wilcoxon Ranks Kelompok Kontrol	91
19. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	92
20. Deskripsi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	95
21. Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	96



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	42
2. Pola <i>Non-Equivalent Control Group Design</i>	45
3. Variabel Penelitian	48
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	70
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	71
6. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas eksperimen	84
7. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	85
8. Kurva Kelas Eksperimen	90
9. Kurva Kelas Kontrol	94
10. Grafik Peningkatan Percaya Diri	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pedoman Observasi
2. Kisi-Kisi Wawancara
3. Surat Keterangan Validasi Angket
4. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Percaya Diri
5. Lembar Angket Percaya Diri
6. Rencana Pelaksanaan Layanan
7. Daftar Hadir Peserta Didik Layanan Konseling Kelompok
Kelompok Eksperimen
8. Daftar Hadir Peserta Didik Layanan Konseling Kelompok
Kelompok Kontrol
9. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*
10. Hasil SPSS Uji Validitas
11. Surat Balasan Melaksanakan Penelitian
12. Dokumentasi Kegiatan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak manusia yang pertama kali lahir ke dunia telah dilakukan usaha-usaha dalam mendidik, antara lain mendidik anak-anaknya walaupun dengan cara yang sangat sederhana dan manusia pula sebagai makhluk sosial. Menurut Badrul Kamil dan Mega Aria Monica dalam A. Busthomi Maghrobi manusia yang telah ada usaha-usaha dari orang-orang yang lebih mampu dalam hal-hal tertentu untuk mempengaruhi orang lain agar dapat menghasilkan kemajuan terhadap orang-orang tersebut.¹ Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun manusia berada serta diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing di samping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik. Pendukung utama dari tercapainya sasaran pembangunan manusia yang bermutu adalah pendidikan yang bermutu. Pendidikan yang bermutu dalam penyelenggaraannya tidak cukup hanya dilakukan melalui transformasi ilmu

¹ Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi, “*Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*”, (On-line), tersedia di: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2663/2012>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2018, pukul 15.40 WIB

pengetahuan dan teknologi, tetapi harus juga didukung oleh peningkatan profesional dengan sistem manajemen tenaga kependidikan serta pengembangan kemampuan siswa untuk menolong diri sendiri dalam memilih dan mengambil keputusan demi pencapaian cita-cita dan harapan yang dimilikinya.

Pendidikan dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya secara optimal, yaitu dengan cara pengembangan potensi individu yang setinggi-tingginya dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritual, sesuai dengan tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan sekitar. Sementara itu menurut Miftahur Rohman dan Hairudin fungsi pendidikan mencakup tiga aspek yang semuanya masih bersifat normatif. Pertama memberikan arah bagi proses pendidikan, kedua memberikan motivasi dalam aktifitas pendidikan karena pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai adalah untuk peserta didik itu sendiri, dan yang ketiga tujuan pendidikan merupakan kriteria atau ukuran dalam evaluasi pendidikan.²

Hal ini ditegaskan dalam undang-undang sistem Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 20 tahun 2003 yaitu: Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar mampu menjadi manusia yang beriman dan bertawakal kepada Tuhan Yang Maha Esa,

² Miftahur Rohman dan Hairudin, "Konsep Tujuan Pendidikan Islam perspektif Nilai-nilai Sosial Kultural ", (On-line), Tersedia di:<http://ejournal.radenintan.ac.id/imdeXI.php/tadzkiyyah/article/view/2602/1901>, diakses tanggal 10 September 2018 , pukul 15.05 WIB

berakhlak mulia, cakap, kreatif, mandiri, warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.³

Undang-undang tersebut dapat dikemukakan bahwa tujuan umum pendidikan adalah terwujudnya kepribadian yang optimal setiap peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki. Pendukung utama dari tercapainya sasaran pembangunan manusia yang bermutu adalah manusia yang belajar. Manusia yang belajar akan menjadi manusia yang cerdas mengelola kemampuannya serta mengelola emosionalnya.⁴ Sebagai mana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi :



لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Ar-Ra'd ayat 11)⁵

³ Tim Redaksi, Undang-Undang No Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional, (Jakarta: Sinar Grafika, 2004),h.3

⁴ Hamza B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.26

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit J-Art, 2005), h.250

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa keadaan suatu kaum, kelompok, dan individu tidak akan berubah kecuali kaum, kelompok, dan individu itu sendiri yang merubahnya.

Dalam proses belajar mengajar tidak semua peserta didik mempunyai percaya diri yang tinggi, tetapi terdapat juga peserta didik yang mempunyai percaya diri rendah. Percaya diri yang rendah akan menghambat tercapainya tujuan perkembangan perilaku positif yang diharapkan secara optimal. Biasanya peserta didik yang memiliki percaya diri rendah akan merasa takut untuk aktif maju kedepan kelas dan bertanya kepada pendidik sehingga hasil belajar yang didapatkan tidak mencapai tujuan dan harapan.

Secara umum percaya diri dalam proses belajar dikelas sangat berpengaruh untuk perkembangan peserta didik itu sendiri. Dalam proses pembelajaran disekolah biasanya banyak macam tingkah perilaku peserta didik yang terlihat, seperti ada peserta didik yang pintar tapi malu untuk aktif dikelas karena merasa takut disalahkan oleh pendidik.

Hal ini biasanya terjadi karena peserta didik masih kurang memiliki rasa percaya diri. Percaya diri merupakan hal yang seharusnya dimiliki seseorang untuk mencapai kesuksesan. Dalam hal ini perlu adanya pendidik pendamping dan pendidik BK yang lebih dapat memperhatikan masalah yang terjadi pada peserta didik yang mengalami kurangnya rasa percaya diri.

Selain pendidikan formal agama juga mengajarkan kita agar memiliki percaya diri dan mengembangkan percaya diri tersebut dengan sebaik

mungkin. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ali-Imron ayat 139 dan surat Fussilat ayat 30 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali-Imran : 139)⁶

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu" (Fussilat : 30)⁷

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa pentingnya membangun percaya diri karena percaya diri akan membentuk sikap yang baik. Dengan adanya sikap percaya diri akan memperoleh keuntungan dalam proses belajar di sekolah dengan baik.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit J-Art, 2005), h.67

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit J-Art, 2005), h.480

Penyebab percaya diri rendah biasanya terjadi dari faktor-faktor tertentu yaitu faktor internal dan eksternal seperti lingkungan, keluarga, serta faktor dari dalam diri sendiri. Jika hal ini terjadi terus menerus akan mengakibatkan hasil prestasi peserta didik akan kurang optimal sehingga tidak sesuai dengan tujuan yang seharusnya dapat dicapai. Oleh karena itu perlu adanya upaya yang serius untuk mengatasinya.

Dalam hal ini peran seorang pendidik BK sangat dibutuhkan untuk mengupayakan agar peserta didik memiliki rasa percaya diri yang tinggi, Selain pendidik mata pelajaran pendidik BK juga berperan sangat penting bagi peserta didik agar dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi peserta didik. Seperti kurangnya rasa percaya diri pada anak ini termasuk salah satu masalah yang akan membuat mental anak menjadi tidak ada keberanian untuk mencoba didalam proses belajar disekolahnya dan keberanian diri untuk tampil disuatu lingkungannya, yang dijelaskan oleh Tohirin bahwa pelayanan bimbingan dan konseling disekolah sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya dan pendidik BK merupakan vasilitator didalam rangka meningkatkan hasil percaya diri pada peserta didik.⁸ Menurut Saccazzo dalam Karyono Ibnu Ahmad dan Muhammad Andri Setiawan proses konseling merupakan proses yang

⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Intregrasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009),h. 12.

melibatkan kondisi psikologis yang dihadapkan seseorang melalui hubungan yang bersifat profesional dan tidak hanya dilandasi hubungan pribadi. Seseorang yang dimaksud sudah tentu adalah mereka yang terlibat secara aktif mengikuti proses konseling atau diistilahkan sebagai konseli. Proses konseling terjadi karena adanya keinginan konseli menyelesaikan hambatan kehidupan yang sedang dialami.⁹

Berdasarkan dari hasil pra penelitian melalui wawancara langsung terhadap pendidik BK kelas VII di SMP Negeri 31 Bandar Lampung yaitu Bapak Arlius pada hari Rabu 14 Februari 2018. Perihal masalah yang terjadi pada peserta didik mengenai rendahnya rasa percaya diri diperoleh keterangan bahwa :

“Percaya diri peserta didik di SMP Negeri 31 Bandar Lampung masih rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari pendidik mata pelajaran dan pendidik BK yang menyatakan bahwa peserta didik kurang memiliki rasa percaya diri, ini terlihat ketika saat jam pelajaran dan pada saat dilingkungan sekolah. Seperti ketika didalam kelas disuruh maju kedepan untuk menjawab soal masih ada peserta didik yang sebenarnya mampu tetapi peserta didik merasa takut salah sebelum mencoba. Tekait masalah ini pendidik BK juga belum adanya tindakan yang lebih sendiri menggunakan teknik tertentu atau sebagainya. Dengan demikian bahwa peserta didik lebih cenderung untuk diam dari pada berani aktif dikelas”.¹⁰

Dari pernyataan tersebut terindikasi bahwa peserta didik dalam percaya diri masih kurang. Apabila hal ini terus menerus dibiarkan maka

⁹ Karyono Ibnu Ahmad dan Muhammad Andri Setiawan, “*Deskripsi Konseli pada Proses Konseling: Refleksi Al Qur'an Surah Asy Syams*”, (On-line), tersedia di: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2426>, diakses pada tanggal 10 Oktober 2018, pukul 16.15 WIB

¹⁰ Arlius, “*Hasil wawancara dengan pendidik BK di SMP Negeri 31 Bandar Lampung*”, 14 Februari 2018.

akan berdampak didalam perkembangan dirinya dan perkembangan saat belajar disekola. Pendidik BK juga menjelaskan dalam mengatasi hal ini pendidik mata pelajaran sudah pernah memberikan semangat serta metode lain yang dilakukan agar peserta didik lebih percaya diri berani dan aktif lagi dikelas saat proses belajar tetapi belum ada perubahan yang signifikan.

Apabila dalam proses belajar mengajar peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi, maka tenaga pendidik akan senang dan semangat dalam menyelenggarakan pembelajaran. Namun berbeda apabila halnya keadaan yang kita jumpai dalam pelaksanaan pembelajaran didalam kelas sering terlihat peserta didik yang memiliki percaya diri rendah, maka kemungkinan keberhasilan dalam mencapai prestasi yang diinginkan sulit, namun apabila peserta didik memiliki percaya diri yang tinggi maka akan semakin baik untuk perkembangan belajar peserta didik itu sendiri dan akan terjadinya perkembangan perilaku positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 31 Bandar Lampung pada tanggal 13 September 2018 dengan cara mewawancarai guru BK dan penyebaran angket dengan populasi peserta didik yang berjumlah 60 peserta didik, dan 20 peserta didik sebagai sampel. Gambaran hasil dari penyebaran angket tersebut dapat di lihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1
Data Hasil Penelitian Percaya Diri Rendah Peserta Didik Kelas VII
SMP Negeri 31 Bandar Lampung

No	Nama Konseli	Kelas	Skor Perolehan Skala Percaya Diri	Katogeri
1.	Konseli 1	VII B	33	Rendah
2.	Konseli 2	VII B	34	Rendah
3.	Konseli 3	VII B	34	Rendah
4.	Konseli 4	VII B	34	Rendah
5.	Konseli 5	VII B	35	Rendah
6.	Konseli 6	VII B	35	Rendah
7.	Konseli 7	VII B	36	Rendah
8.	Konseli 8	VII B	36	Rendah
9.	Konseli 9	VII B	37	Rendah
10.	Konseli 10	VII B	37	Rendah
11.	Konseli 11	VII E	38	Rendah
12.	Konseli 12	VII E	38	Rendah
13.	Konseli 13	VII E	45	Sedang
14.	Konseli 14	VII E	45	Sedang
15.	Konseli 15	VII E	50	Sedang
16.	Konseli 16	VII E	51	Sedang
17.	Konseli 17	VII E	54	Sedang
18.	Konseli 18	VII E	58	Sedang
19.	Konseli 19	VII E	68	Sedang
20.	Konseli 20	VII E	77	Sedang

Berdasarkan tabel di atas terlihat 20 peserta didik yang memiliki percaya diri dengan kriteria rendah dari kelas VII B yaitu terdiri dari 10 peserta didik dengan perolehan nilai 33,34,35,36,37. Kemudian 2 peserta didik kelas VII E dengan memperoleh skor 38 masuk dalam kriteria rendah dan 8 peserta didik memperoleh skor 45,50,51,54,58,68,77 yaitu masuk dalam kriteria sedang. Terdapat tiga kriteria percaya diri peserta didik yaitu tinggi dengan skor 80-120, sedang dengan skor 40-79, dan rendah dengan skor 0-39.

Sikap peserta didik yang memiliki percaya diri rendah ditandai dengan adanya menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, takut gagal, dan selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir. Jika masalah ini dibiarkan kemungkinan yang akan terjadi adalah peserta didik sulit mengembangkan potensi yang dimilikinya, hasil prestasi yang rendah dan penilaian yang kurang aktif dari para pendidik-pendidik disekolah. Permasalahan tersebut harusnya tidak terjadi karena sebagai peserta didik membutuhkan informasi tentang pemahaman memiliki suatu percaya diri yang baik untuk dapat bertahan dan menyamankan dirinya dilingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu salah satu upaya yang akan dilakukan penulis untuk meningkatkan percaya diri peserta didik yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* agar peserta didik mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Karena dari hasil wawancara dengan pendidik BK bahwa belum adanya tindakan atau teknik yang diberikan kepada peserta didik terkait masalah percaya diri tersebut.

Pemberian konseling kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh beberapa siswa atau anggota kelompok karena konseling kelompok lebih memberikan ruang kepada peserta didik dalam mengambil keputusan untuk mengubah tingkah lakunya, pengambilan keputusan sendiri merupakan hal yang didukung oleh kesadaran yang tinggi sehingga menciptakan perubahan tingkah laku. Didalam konseling

kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, dan penulis memilih menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam penelitian ini.

Menurut Fiorentika didalam jurnalnya, keefektifan penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa didukung dengan hasil-hasil penelitian yang lain. Pada kesempatan ini peneliti akan meneliti tentang keefektifan *Self-Instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.¹¹

Pelaksanaan teknik *Self-Instruction* dalam konseling kognitif perilaku terdiri dari empat tahapan pokok yaitu, *Self-Instruction* untuk meningkatkan kepercayaan dalam situasi yang tak menentu dalam hubungan sosial, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi masalah yang muncul dalam hubungan sosial, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri dalam mencapai target yang ditetapkan, *Self-Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan menggerakkan tindakan dalam hubungan sosial.¹²

Berdasarkan uraian latar belakang diatas yang telah terjadi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan rasa

¹¹ Fiorentika, Kasa, "Keefektifan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2016): 104–11., <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> eISSN: 2503-3417

¹²Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, and Triyono Triyono, "Keefektifan Teknik *Self Instruction* Dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 4 (2016): 172–78, <https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>.

percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, adapun identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat 20 peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang kurang memiliki percaya diri
2. Terdapat peserta didik yang kurang mempunyai sikap percaya diri dalam mengaplikasikan kemampuannya dihadapan guru maupun peserta didik lainnya.
3. Rendahnya sikap percaya diri peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar sehingga mengganggu perkembangan peserta didik untuk mengembangkan potensinya.
4. Belum adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* terkait masalah percaya diri pada peserta didik di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

B. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada peneliti ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian membatasi masalah yaitu tentang “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan rasa percaya diri.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dan dapat lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok.

b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

c) Bagi Pendidik Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan pendidik bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok disekolah terkait dengan rasa percaya diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan pendidik pembimbing dalam memberikan layanan konseling kelompok yang tepat terhadap peserta didik sehingga memiliki rasa percaya diri yang positif.

d) Bagi Peneliti

Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh teknik *Self-Instruction* yang dilakukan dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penelitian membatasi ruang lingkup penelitian ini agar peneliti ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang konseling kelompok.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam meningkatkan rasa percaya diri melalui teknik *Self-Instruction*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII B dan kelas VII E SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*Consllium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa *Anglo-Saxon*, istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹ Menurut ASCA (*American School Counselor Assosiation*) dikutip dalam buku Ahmad Juntika mengemukakan bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan diri konselor kepada konseli. Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yaitu seorang konselor, kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yaitu seorang konseli yang bermuara pada suatu masalah.²

¹Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT. Rieneka Cipta 2009), h.99

² Ibid, h.105

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut Tohirin, konseling kelompok adalah sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.³

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul didalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir).⁴

³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007) h. 172

⁴Dewa Ketut Sukardi, *Pengertian Bimbingan dan konseling*, (Bandung: Rieneka Cipta, 2010), h. 67

Dengan demikian dari beberapa devinisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok (ada pemimpin kelompok dan ada konseli) dengan upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan pribadi melalui kegiatan konseling kelompok untuk pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok oleh konselor kepada beberapa peserta didik yang tergabung dalam suatu kelompok untuk memecahkan masalah.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok yaitu :

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.⁵

⁵ Septi Rahayu Purwati, “Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa” , (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h.37

Menurut Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati

menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut :

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi didalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan untuk menerima orang lain dan harapan yang akan diterima oleh orang lain
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.⁶

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan sosial, kemampuan untuk komunikasi dan bersosialisasi dengan anggota kelompok serta terpecahkan masalah-

⁶*Ibid*,h.38.

masalah yang ada dianggota kelompok, sehingga anggota-anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

3. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang
- e) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f) Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

- h) Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.⁷

4. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan dan konseling terdapat perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok, antara lain yaitu sebagai berikut :

- a) Konseling kelompok merupakan suatu proses pencagahan dan penyelesaian masalah, sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b) Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak di bandingkan dengan konseling kelompok.
- c) Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- d) Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok intraksi tidak begitu penting.
- e) Dalam konseling kelompok sangat penting dilaksanakan ditempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka.

⁷ Amla Salleh dkk. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, (Malaysia: Persatuan Penerbit Buku Malaysia, 2006).h.128

- f) Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- g) Permasalahan dalam konseling kelompok di tentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapi oleh ketua.
- h) Dalam konseling kelompok merupakan suatu proses dan pencegahan masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sedangkan bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.
- i) Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.⁸

5. Komponen – Komponen Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen –komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala

⁸*Ibid*,h.126

perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

b. Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

c. Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

6. Asas-Asas Konseling kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan, sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau sangat dikawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru

berlawanan dengan tujuan yang akan dicapai. Menurut Prayitno, asas yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu:

a) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.

b) Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.

c) Asas Keterbukaan

Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.

d) Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.⁹

7. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci dengan perencanaan yang meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, dan struktur dan format kelompok, metode prosedur, dan evaluasi.¹⁰

Layanan konseling kelompok tidak semua efektif untuk semua orang, ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah dalam keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri sangat takut untuk berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan perlu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu didalam kelompok.

Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan yang heterogen. Misalnya kelompok remaja yang

⁹*Ibid*, h. 114-120.

¹⁰Prayitno dan Erma Amati, *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Renika Cipta, 2004, h.25

masalahnya lebih difokuskan pada masalah hubungan antara pribadi, perkembangan seksual, identitas, dan kemandirian. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut :

a. Memilih Anggota Kelompok

Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- 2) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 4) Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu orang lain.
- 8) Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.

b. Jumlah Peserta

Banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

c. Frekuensi Lama Pertemuan

Frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.

d. Jangka Waktu Pertemuan

Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.

e. Tempat Pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti ditaman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.¹¹

¹¹*Ibid*, h. 26-27

8. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yaitu meliputi :

- a. Tahap Pembentukan
Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.
- b. Tahap Peralihan
Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- c. Tahap Kegiatan
Tahap kegiatan bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pimpinan kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.
- d. Tahap Pengakhiran
Pada tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut dan tetap dirasakannya hubungan kelompok, dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan segera diakhiri, pemimpin anggota mengemukakan kesan

dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjut dan mengemukakan perasaan dan harapan.¹²

9. Kelemahan dan Kelebihan Konseling Kelompok

Kelemahan dan kelebihan konseling kelompok yaitu :

- a. Suasana konseling kelompok boleh dirasakan oleh satu sampai dua anggota kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman yang lainnya, padahal mereka belum siap atau belum bersedia
- b. Dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang mereka hadapi dari pada konseling individual, lebih bersedia membuka pintu hatinya bila menyaksikan bahwa banyak rekannya yang tidak malu-malu untuk berbicara secara jujur dan terbuka.¹³

B. Teknik *Self-Instruction*

1. Pengertian *Self-Instruction*

Self-Instruction merupakan salah satu dari beberapa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Self Instruction* juga merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling perilaku kognitif yang dimaksud guna mengajari individu untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum

¹² *Ibid*, h. 28-30.

¹³ Adi Syaputra “Kelemahan dan Kelebihan Knseling Kelompok “ (On-line), tersedia di: <http://ulankeyla.co.id/2011/07/kelemahan-kelebihan-konseling.html>

pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri.¹⁴ Menurut Kendell dan Braswell *Self-Instruction* merupakan pernyataan-pernyataan pengarahan diri yang menerapkan strategi berfikir untuk anak dengan mengurangi area pemikiran negatif dan mengubah pemikiran tersebut menjadi kearah positif.

Self-Instruction adalah suatu teknik yang membantu konseli terhadap apa yang konselor katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. *Self-Instruction* merupakan teknik kognitif yang paling populer yang sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup yang luas pada gangguan anak.¹⁵

2. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *Self-Instruction* pada peserta didik yaitu :

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang

¹⁴Zuni Eka K, “Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self instruksion” (on-line), tersedia di <http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=kombinasi+teknik+relaksasi+dan+self+instruction&btnG> (diakses 08 februari 2018) pukul 19:35 WIB

¹⁵ Trianto Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha ilmu, 2007), h. 74

melalui aktivitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konseli memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya berani maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal yang ada dipapan tulis” secara keras, kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkannya.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan proses modeling, imitasi, dan eksekusi.

Konseli pertama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konseli, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.¹⁶

Penerapan *Self-Instruction* pada peserta didik, dilakukan tidak dengan membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh peserta didik. Sebagai contoh ketika peserta didik ditanya oleh pendidik “Apakah masih ada yang belum paham atau siapa yang bisa menjawab soal-soal didepan?” hal ini harus membuat peserta didik merespon dengan baik, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakannya bahwa peserta didik tidak mengerti dalam pelajaran dan peserta didik juga harus

¹⁶*Ibid*, h. 75.

berusaha menginstruksikan dirinya agar memberankan diri untuk maju kedepan kelas menjawab soal yang diberikan oleh pendidik ataupun bertanya jika memang masih ada pelajaran yang belum dipahami.

Teknik *Self-Instruction* yang digunakan ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berfikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif. Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman adalah sebagai berikut :

- 1) Konselor menjadi model dengan meverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self-Instruction* dengan suara keras.
- 2) Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
- 3) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
- 4) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
- 5) Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
- 6) Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.¹⁷

Menurut Bryant & Budd teknik *Self-Instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik ini diharapkan peserta didik mampu

¹⁷Baker, Stanley B. & James N. Butler. *Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*, (1984Journal of Premary Prevention). Vol. 5(1), h.17-25

melakukan perubahan dari cara berpikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.¹⁸

3. Tujuan Teknik *Self-Instruction*

Self-Instruction merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku. *Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.¹⁹

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia itu sendiri, sehingga manusia harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan percaya bahwa yang dilakukan akan berhasil.

¹⁸ Bryant, Lorrie E % Kerren S. Budd. *Self Instruction Training T Increase Independent Work Performance In Pre Schooler. Journal of Applied Behavior Analysis*. (1982) Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.

¹⁹Fiorentika,Kasa, “Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp,” *Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 2503–3417 (2016): 104–11. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> eISSN: 2503-3417

Menurut Koentjaraningrat, salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya kepercayaan diri.²⁰

Pentingnya kepercayaan diri siswa dilakukan dalam berbagai cara. Peserta didik yang memiliki kesadaran terhadap diri telah menyiapkan niat untuk belajar dijenjang yang lebih tinggi. Kepercayaan diri adalah termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi jalan peserta didik untuk terus melanjutkan pendidikannya kearah lebih tinggi lagi. Percaya diri berpengaruh terhadap perkembangan pendidikan dan karier peserta didik dimasa depan.²¹ Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apapun yang ada pada dirinya tanpa ada rasa ragu-ragu dan bimbang.

Menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal

²⁰Tina Afiatin and Sri Mulyani Martaniah, "Kepercayaan Diri Merupakan Aspek Kepribadian Manusia Yang Berfungsi Penting Untuk mengaktualisasikan P," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (1998): 66–79, <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/Psikologika/article/viewFile/8466/7192>.

²¹ Richard Sheldrake, *Students Intentions Towards Studying Science At Uppersecondary School: The Differential Effects Of Under-Confidance And Over-Confidance*, (2016), h. 3

yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.²²

Definisi percaya diri menurut beberapa ahli, yaitu :

- a. Supriyono mengatakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.
- b. Menurut Wira Negara percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri , yakni pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang.
- c. Sedangkan menurut Mastuti percaya diri adalah kepercayaan diri sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan situasi yang dihadapinya.²³

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari kekurangan yang ada pada dirinya yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain disekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya. Sehingga individu tersebut mengetahui dan paham dengan tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai

²²Lauster, *P.Tes Kepribadian*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997) h.62

²³*Ibid*, h.18.

tujuan hidup yang diinginkan. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktifitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

2. Ciri-Ciri Individu Dengan Percaya Diri

a. Ciri-ciri individu yang memiliki percaya diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi kemampuan diri hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- 2) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain serta menjadi diri sendiri.
- 3) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, maka tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- 4) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain.²⁴

3. Ciri-Ciri Individu Yang Kurang Memiliki Percaya Diri

Mastuti mengungkapkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut :

²⁴ *Ibid*, h.19

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri
- c. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- d. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu, mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).²⁵

4. Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

- a. Kurang mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesemis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

- b. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. Kunci adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya bisa mempengaruhi semua orang disekitarnya untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat atau minat besar).

²⁵ *Ibid*, h. 21

c. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak mendapatkan ilmu maka semakin luas wawasan kita serta semakin percaya diri, sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurangnya percaya diri didalam bersosialisasi.²⁶

Sedangkan menurut Lauster, individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor, berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri :

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor intern ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki kepercayaan diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat

²⁶Thursan. H, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta : Purwa Suara., 2002), h. 73

terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.²⁷

D. Kajian Relevan

Penelitian relevan yang berkaitan dengan judul tentang percaya diri dan teknik *Self-Instruction* yang dilakukan oleh:

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rico Asfany, dengan judul “Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Client Centered* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*, dengan hasilz diperoleh $-2,366 < z$ tabel diperoleh 1,645, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Terjadi peningkatan sebesar 68%. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.²⁸
2. Peneliti sebelumnya juga dilakukan oleh Enggar Sayekti, dengan judul penelitian “Efektifitas Teknik *Self-Instruction* dalam Mereduksi Stress Akademik Pada siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan 2016/2017”. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YAROBİ, Kec. Grobogan, Kab. Grobogan tahun 2016/2017, dengan

²⁷ Lauster, *Op.Cit*, h. 132

²⁸ Rico Asfany, skripsi, *Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Client Centered Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar*. 2014

hasil perbandingan pre-test dan post-test, terdapat 20 siswa pada variabel sesudah mengalami peningkatan dari pada sebelum. Rata-rata rangking (*mean rank*) diperoleh 10,5 merupakan pengurangan nilai rata-rata post-test sebesar 67,65 dengan nilai pre-test sebesar 56,60. *Sampels test* ternilai *t* hitung sebesar -16,102 dengan sig 0.000. Tabel distribusi *t* dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ dengan derajat kebebasan (*df*) $n-1$ atau $20-1 = 19$, hasil perhitungan yang didapat dari nilai signifikansi $0,05 > 0,000$ dan *t* hitung ($-16.015 < t \text{ tabel } (2.093)$).²⁹

3. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Lia Devita Sari, dengan judul “Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling kelompok (*Role Playing*) pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016”. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest diperoleh $Z_{hitung} = -2.668 < Z_{tabel} 0,05 = 1,645$. Dengan demikian, H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok (*role playing*) pada siswa.³⁰
4. Peneliti sebelumnya juga dilakukan oleh Yunita Puspita Sari, dengan judul “Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Ngemplak Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017”.

²⁹ Enggar Sayekti, skripsi, *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan*. 2017

³⁰ Lia Devita Sari, skripsi, *Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling kelompok Role Playing pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro*, 2016

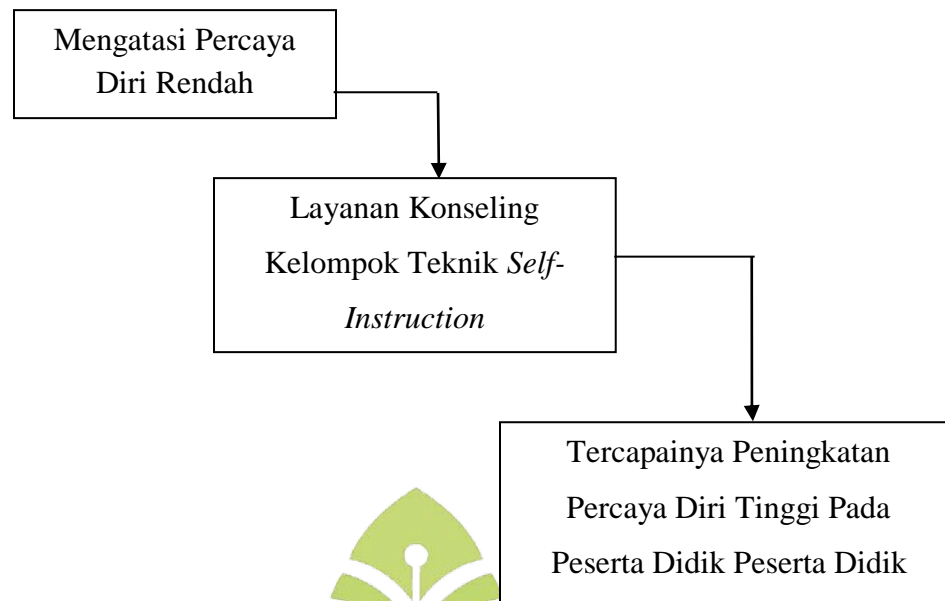
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dan analisis klinis. Hasil analisis menunjukkan bahwa perhitungan dengan menggunakan teknik analisis persentase pada subjek 1 menunjukkan perubahan perilaku kepercayaan diri naik sebesar 62,5%, subjek 2 menunjukkan perubahan perilaku kepercayaan diri naik sebesar 61,5%. Hasil analisis persentase didukung oleh analisis klinis, pendidik dan teman subjek sebagai significant others di lingkungan sekolah menyatakan bahwa pada masing-masing subjek mengalami kenaikan kepercayaan diri pada kegiatan belajar.³¹

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.³² Dua variabel yang dimaksud dalam kerangka berfikir adalah keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian :

³¹ Yunita Puspita Sari, skripsi, *Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Ngemplak Boyolali*, 2017

³² Sugiono, “*Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*” (Bandung: Alfabeta, 2012), h.60.



Gambar 1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019. Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah :

Ho : Konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* tidak efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistiknya :

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

μ_1 = Perilaku peserta didik sebelum menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*

μ_2 = Perilaku peserta didik sesudah menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

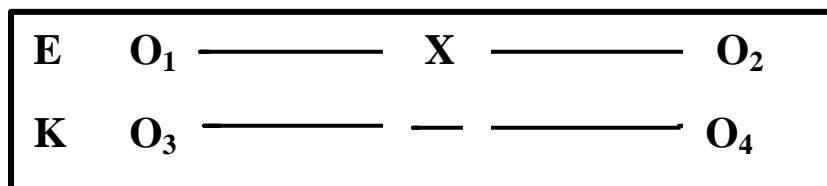
Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹ Penggunaan metode ini agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat di pertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan terpercaya. Tujuannya adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis.

B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu pendekatan yang memungkinkan di lakukan pencatatan data berupa angka-angka, pengelolaan statistik, struktur dan percobaan kontrol. Pendekatan kuantitatif di gunakan untuk mendapatkan data numerical berupa presentasi dinamika untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

¹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2012), h. 2

Jenis desain *quasi eksperimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Desain eksperimen digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*, namun pada kelompok kontrol hanya dilakukan layanan konseling kelompok. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pola Non-equivalent control grup design

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ : Pengukuran percaya diri sebelum di berikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk kelompok eksperimen, pengukuran dilakukan dengan memberikan angket percaya diri. *Pretest* merupakan pengumpulan data percaya diri rendah pada peserta didik dan belum mendapatkan perlakuan.

O₃ : Pengukuran percaya diri dengan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol, pengukuran dilakukan dengan memberikan angket percaya diri. *Pretest* merupakan pengumpulan data percaya diri rendah pada peserta didik dan belum mendapat perlakuan.

X : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri.

O₂ : Pengukuran (*post-test*) untuk mengukur tingkat percaya diri peserta didik setelah di berikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* pada kelompok eksperimen. Di dalam *post-test* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana percaya diri akan meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O_4 : Pengukuran (*post-test*) untuk mengukur tingkat percaya diri peserta didik setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol. Di dalam *post-test* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana percaya diri akan meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

Dengan adanya pretest sebelum perlakuan, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol (O_1 , O_3), dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan perubahan. Disamping itu, dapat pula meminimalkan atau mengurangi kecondongan seleksi (*selection bias*), pemberian posttest pada akhir kegiatan akan menunjukkan seberapa jauh akibat perlakuan (X). hal itu dilakukan dengan cara mencari perbedaan skor $O_2 - O_1$ sedangkan pada kelompok kontrol ($O_4 - O_3$) perbedaan itu bukan karena perlakuan. Perbedaan O_2 dan O_4 akan memberikan gambaran lebih baik akibat perlakuan X, setelah memperhitungkan selisih O_3 dan O_1 .²

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat tau nilai dari orang. Subjek kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di

² Muri Yusuf, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan, (Jakarta: Kencana, 2014), h.185-186

tetepkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.³

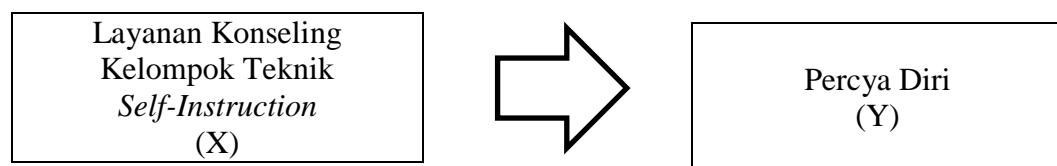
Berdasarkan permasalahan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung terdiri dari dua variabel , yaitu:

1. Variabel Independen / bebas (x)

Variabel independen / bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian sebagai variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

2. Variabel Dependen / terikat (Y)

Variabel dependen / terikat (Y) adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini yang sebagai variabel terikat adalah percaya diri.



Gambar 3
Variabel penelitian

D. Definisi Operasional

Definisi operasioanal variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat di amati di ukur untuk mengidentifikasi

³*Ibid* ,h. 61

variabel atau konsep yang di gunakan. Definisi operasional di buat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasioanl dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i>	Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Teknik <i>Self-Instruction</i> adalah suatu teknik yang membantuk konseli terhadap apa yang konselor katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif.	Observasi	Intervensi individu yang diberikan konseling kelompok	-

Variabel terikat (Y) adalah percaya diri	Percaya diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya.	Menggunakan angket percaya diri	Skor angket percaya diri sejumlah 30 item pernyataan	Interval
--	---	---------------------------------	--	----------

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah yang menjadi subjek penelitian yakni peserta didik kelas VII B dan VII E yang berjumlah 60 peserta didik, sebagaimana yang terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	VII B	30
2	VII E	30
Jumlah		60

Sumber: Absensi Pendidik BK SMP Negeri 31 Bandar Lampung

⁴Ibid. h.117.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dalam mengambil sampel harus benar-benar representatif (mewakili)⁵. Karena jumlah populasi hanya terdiri dari 60 peserta didik maka pada penelitian ini hanya mengambil 20 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, kelas VII B sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 10 peserta didik yang akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dan kelas VII E sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 10 peserta didik untuk melihat perbandingan antar keduanya.

Adapun kriteria pemilihan sampel penelitian berdasarkan rekomendasi Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 31 Bandar Lampung dan hasil survey awal pada saat pra penelitian. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang peserta didik kelas VII B dan kelas VII E di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

⁵*Ibid.* h.118

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan di gunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang akan di gunakan.⁶

Teknik pengambilan sampel berdasarkan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁷ Dalam penelitian ini peneliti mengguankan seluruh peserta didik kelas VII B sebagai kelompok eksperimen berdasarkan beberapa pertimbangan karena kelas tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Berdasarkan rekomendasi guru BK
- b. Peserta didik diduga memiliki percaya diri rendah, dan
- c. Peserta didik bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

F. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang di pakai pada penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Salah satu metode pengumpul data di lakukan melalui wawancara, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang di lakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penenelitian.⁸ Dalam melakukan wawancara biasanya di lakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak lain sebagai sumber data dengan

⁶*Ibid*, h.119

⁷ *Ibid*, h.124

⁸ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h.123.

memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara sistematis. Penelitian yang valid yaitu: peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan tersebut disajikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan di lakukan secara fleksibel sesuai dengan keadaan.

Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang di butuhkan sehingga data-data yang akurat dapat di peroleh. Dengan tujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dari Guru BK dan pihak- pihak terkait tentang percaya diri dan kondisi latar belakang peserta didik yang terdapat di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

2. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian “Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang di lakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang di teliti, di lakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertetu”⁹.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan data pribadi responden¹⁰. Dalam metode ini dapat di peroleh informasi dengan melihat beberapa macam sumber yang dapat di jadikan sebagai sumber informasi yaitu seperti sumber tulisan,

⁹ Anwar Sutoyo, *pemahaman Individu*(Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2012),h.85

¹⁰ Abdurrahman Fatoni, *Metodelogi penelitian Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011),h. 112.

tempat, dan kertas atau orang. Di dalam metode dokumentasi peneliti mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan anekdot, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat data hasil penelitian yang relevan. Dengan hasil data dokumentasi tersebut peneliti mendapatkan hasil dari peserta didik yang teridentifikasi masalah percaya diri rendah.

4. Kuisisioner/Angket

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya.¹¹Wayan Nur Kancana juga menjelaskan angket atau kuisisioner yaitu suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu dan individu-individu yang di berikan daftar pertanyaan tersebut di minta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian 30 pernyataan di siapkan peneliti untuk menyesuaikan dengan variabel yang akan diteliti. Dasar pembuatan angket ini mencakup indikator percaya diri yang terdapat didalam suatu teori menurut mastuti yaitu : (1) percaya akan kompetensi kemampuan diri, (2) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, (3) memiliki harapan yang

¹¹ *Ibid*, h. 142.

realistik, (4) memiliki internal *locus of control*. Dari angket tersebut peneliti menyebarkan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang di gunakan peneliti. Selanjutnya dalam memberikan skor pada angket, peneliti menggunakan skala likert, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penelitian ini, angket langsung digunakan untuk memperoleh data tentang percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 31 Bandar Lampung, maka jawaban dari skala likert di beri skor yang akan di jelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Alternatif Jawaban Angket

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	<i>Favorable</i> (positif)	4	3	2	1
2	<i>Unfavorable</i> (negatif)	1	2	3	4

Keterangan :

SS = Sangat setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

STS = Sangat tidak setuju

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi dengan interaksi sosial peserta didik yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai tertinggi

NR = Nilai terendah

K = Jumlah kategori¹²

Maka interval yang sesuai dengan rumus tersebut adalah sebagai berikut:

a. Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$

b. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$

c. Rentang : $120 - 30 = 90$

d. Jarak interval : $90 : 3 = 30$

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(30 \times 4) - (30 \times 1)}{3} = \frac{90}{3} = 30$$

Tabel 5
Kategori Penilaian Tingkat Percaya Diri

Interval	Kriteria
$\geq 80 - 120$	Tinggi
$\geq 40 - 79$	Sedang
$\geq 0 - 39$	Rendah

¹²Sugiyono, *Op.cit*, h.94

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen untuk mengungkapkan data tentang percaya diri yaitu dengan menggunakan angket percaya diri. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen data untuk mengetahui keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri adalah menggunakan kuesioner atau angket yang telah di uji validitasnya.

Angket dalam penelitian dirumuskan dalam kisi-kisi dan dijadikan butir-butir pertanyaan. Butir-butir pernyataan instrument merupakan gambaran tentang percaya diri pada peserta didik. Angket yang di sebar dan disusun dengan opsi jawaban dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Butiran-butiran pernyataan instrumen berbentuk positif dan negatif dengan kriteria penyekoran instrument percaya diri sebagai berikut:

Tabel 6
Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri

No	Indikator	Keterangan	
		(+)	(-)
1	Percaya akan kompetensi kemampuan diri	12,21,22,25	1,15,17,20
2	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	3,18,27	2,16,19,29
3	Memiliki harapan yang realistic	4,5,14,23	7,8,9,10,11
4	Memiliki <i>internal locus of control</i>	13,26,30	6,24,28

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak atau tidaknya untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian :

1. Uji Validitas Instrumen

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang di teliti.¹³ Misalnya, bila dalam objek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data yang berwarna kuning, maka hasil penelitian tersebut tidak valid. Dalam melakukan uji validitas ini, peneliti akan menggunakan metode komputersasi SPSS *for Windows ver 17.0*. Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : koefesien kolerasi suatu butir/item

N : jumlah responden

¹³ *Ibid*, h.57

$\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum Y$: jumlah skor dalam distributor Y

$\sum X$: jumlah kuadrat masing-masing skor X^{14}

Butiran item dikatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, r_{hitung} dapat dilihat dari *correlatd item total correlation* sedangkan r_{tabel} dapat dilihat dari *r product moment pearson* dengan *df (degree of freedom) = n-2*.¹⁵ Dengan demikian, jika jumlah responden sebanyak 30 maka nilai r_{tabel} dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan $df=n-2$, jadi $df=30-2=28$, maka $r_{tabel} = 0,361$. Analisis *output* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7
Uji Validitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 8
Hasil Validitas

No Item	R _{tabel}	R _{hitung}	Keterangan
1	0,361	0,541	Valid
2	0,361	0,729	Valid
3	0,361	0,659	Valid
4	0,361	0,718	Valid
5	0,361	0,723	Valid

¹⁴ Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 256

¹⁵ Sujarweni, V. Wiratna, *SPSS Untuk Penelitian* (Pustaka Baru Press, 2015), h. 199

6	0,361	0,621	Valid
7	0,361	0,825	Valid
8	0,361	0,837	Valid
9	0,361	0,774	Valid
10	0,361	0,675	Valid
11	0,361	0,816	Valid
12	0,361	0,846	Valid
13	0,361	0,759	Valid
14	0,361	0,409	Valid
15	0,361	0,850	Valid
16	0,361	0,770	Valid
17	0,361	0,725	Valid
18	0,361	0,722	Valid
19	0,361	0,725	Valid
20	0,361	0,795	Valid
21	0,361	0,698	Valid
22	0,361	0,774	Valid
23	0,361	0,720	Valid
24	0,361	0,624	Valid
25	0,361	0,715	Valid
26	0,361	0,639	Valid
27	0,361	0,837	Valid
28	0,361	0,460	Valid
29	0,361	0,534	Valid
30	0,361	0,774	Valid

2. Uji Realibilitas Instrument

Suatu alat ukur bisa di katakan reliabilitas, bila data tersebut mampu menghasilkan data yang di percaya dan di pertanggungjawabkan yang memang sesuai dengan kenyataan aslinya. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic* 17, 0 sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila di gunakan akan

menghasilkan data yang sama.¹⁶ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Tabel 9
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	30

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,758 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

H. Tahapan-Tahapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri

Layanan/perlakuan yang di berikan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*. Pemberian layanan ini dilakukan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan. Apabila dalam 1 (satu) kali pertemuan waktu yang disepakati kurang maka akan di adakan pertemuan lanjutan dengan topik atau materi yang sama.

Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik sebagai berikut :

¹⁶ *Ibid*, h.39

1. Tahap pertama 1 : pre-tes

Tujuan dari pre-tes dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang memiliki kriteria percaya diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan menggunakan *instrument* angket percaya diri.

2. Tahap kedua 2 : pembentukan

Pada tahap pembentukan yang mencakup kegiatan ketua kelompok memimpin doa selanjutnya melakukan perkenalan yang diawali oleh ketua kelompok dan di lanjutkan oleh anggota kelompok dengan sebuah permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana, menimbulkan keakraban dan keyamanan, mengatur posisi duduk dalam proses konseling kelompok selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan mengenai layanan konseling kelompok yang meliputi pengertian, tujuan, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan. Dengan mengajak peserta didik berdiskusi tentang waktu dan tempat melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction*

3. Tahap 3 : Peralihan

Pada tahap peralihan ini merupakan tahap sebagai jembatan antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Anggota terbebaskannya dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Setelah di pastikan bahwa anggota kelompok

terlihat siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*

4. Tahap ke 4 : kegiatan

Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan dan menjelaskan pentingnya topik tersebut di bahas. Selanjutnya anggota kelompok melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri.

a. pemimpin kelompok menjelaskan mengenai Pengantar konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri. Tujuan langkah ini adalah untuk membangun hubungan yang baik kepada peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian, menilai peserta didik yang diduga memiliki percaya diri.

b. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan *assessment* di harapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah dan mengarahkan anggota kelompok pada masalah yang di hadapi. Dengan mengidentifikasi inti keyakinan negatif. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi untuk membantu peserta didik memahami mengapa memelihara keyakinannya yang negatif sehingga menyebabkan tingkah laku bermasalah dan menyebabkan percaya diri peserta didik rendah.

- c. Pemimpin kelompok menentukan tujuan *goal setting* dengan mengetahui kebutuhan konseli, dan mengimplementasikan program layanan yaitu teknik *Self-Instruction*.
- d. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik mengenali teknik *Self-Instruction*. Cara yang baik dalam mengajarkan teknik *Self-Instruction* pada langkah ini, penulis dapat membawa peserta didik pada pikiran yang positif di mana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif. Cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif. Selanjutnya penulis membuat generalisasi perubahan-perubahan sehingga menjadikan peserta didik sehat secara psikologi maupun mengaktualisasikan diri sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

5. Tahap ke 5 : pengakhiran,

Pemimpin kelompok mengadakan penilaian segera dengan memberikan beberapa pertanyaan dan kesan yang diperoleh setelah mengikuti layanan. Di tahap pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir.

6. Tahap ke 6 : Evaluasi program layanan dan tindak lanjut.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengevaluasi program layanan yang telah di berikan selanjutnya perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut peningkatan atau penurunan kemampuan peserta didik.

7. Langkah ke 7 : *Pos test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan *treatment*. Selanjutnya membandingkan perbedaan pre-test dengan post-test tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan percaya diri.

I. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data :

1. Teknik Pengelolaan Data

a. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pernyataan sudah terisi apakah jawaban atau tulisan masing-masing pernyataan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban seperti yang lainnya.

b. *Coding (Pengkodean)*

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya di lakukan pengkodean atau coding, yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c. Data Entry (Pemasukan Data)

Yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukan kedalam program *SPSS 17*.

d. Cleaning Data (Pembersihan Data)

Apabila semua data dari setiap sumber atau responden selesai dimasukan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian di lakukan pembetulan atau pengoreksian.¹⁷

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil test, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting, dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan hubungan interpersonal siswa dapat di gunakan uji wilcoxon. Analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows reliease 17*. Untuk mencari uji z hitung :

¹⁷Sugiyono, *Op.Cit*, h. 85

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N-1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N-1)(2N-1)}}}$$

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 pada bulan September sampai dengan bulan Oktober 2018 dengan judul Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Pelaksanaan tersebut telah sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati dengan sasaran atau objek penelitian. Sebelum hasil penelitian di peroleh, penulis melakukan observasi dan penyebaran *instrument* angket yang berkaitan dengan percaya diri yang akan di jadikan sebagai sampel penelitian, hasil dari observasi dan penyebaran angket tersebut di jadikan analisis dan alat ukur untuk perumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dalam penelitian ini populasi peserta didik yaitu berjumlah 60 peserta didik yang terdiri dari kelas B dan E di SMP Negeri 31 Bandar Lampung, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 peserta didik yang

dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 peserta didik kelas B sebagai kelompok eksperimen dan 10 peserta didik kelas E sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen*, untuk meningkatkan percaya diri peserta didik penulis menggunakan teknik *Self-Instruction* dalam kelompok eksperimen sedangkan dalam kelompok kontrol penulis menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik sebagai perbandingan.

1. Data Deskripsi *Pretest*

a. Hasil *Pretest* Percaya Diri Kelas Eksperimen

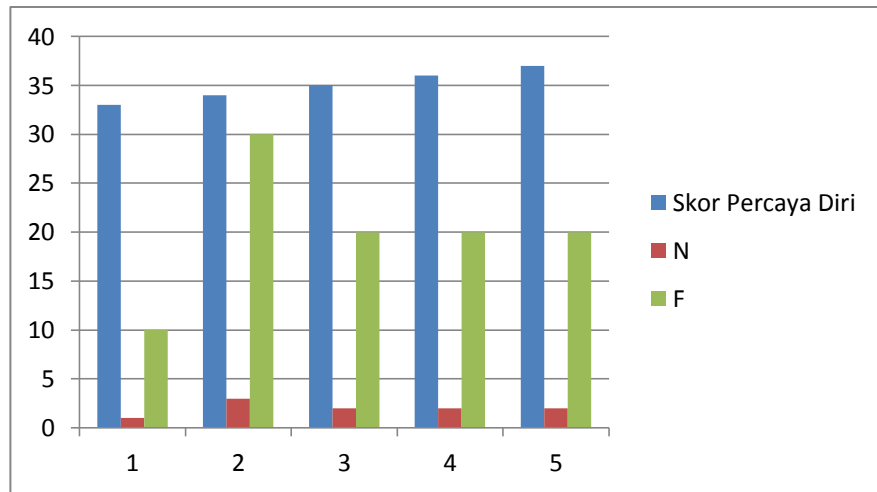
Diketahui untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* percaya diri pada kelas eksperimen kelas VII B peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Skor Percaya Diri	n	f
1	33	1	10
2	34	3	30
3	35	2	20
4	36	2	20
5	37	2	20
Total		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki skor percaya diri rendah yang terdiri dari 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 33, 3 orang (30%) peserta didik

dengan skor 34, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 35, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 36, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 37. Hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

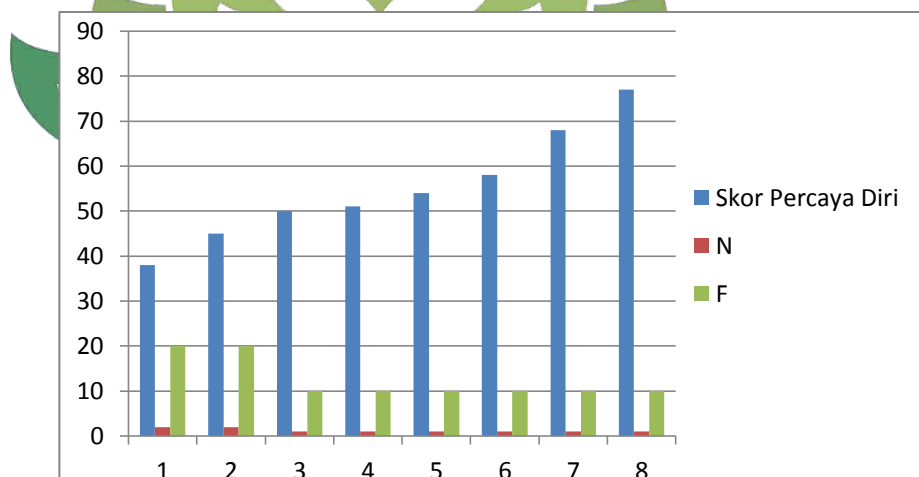
b. Hasil *Pretest* Percaya Diri Kelas Kontrol

Hasil *pretest* pada kelas kontrol Kelas VII E dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor Percaya Diri	n	f
1	38	2	20
2	45	2	20
3	50	1	10
4	51	1	10
5	54	1	10
6	58	1	10
7	68	1	10
8	77	1	10
Total		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki kriteria skor percaya diri yang terdiri dari 2 orang (20%) peserta didik yang mengalami percaya diri rendah dengan skor 38, 2 orang (20%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 45, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 50, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 51, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 54, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 58, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 68, 1 orang (10%) peserta didik yang mengalami percaya diri sedang dengan skor 77. Hal ini dapat di lihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 5
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Pelaksanaan Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik dan kelompok kontrol yang berjumlah sama 10 peserta didik yang akan di berikan dengan layanan konseling kelompok. Adapun deksripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019, yaitu sebagai berikut.

1) Tahap pertama

Hari/Tanggal : Selasa, 18 September 2018

Waktu : 07.15 - 08.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Negeri 31 Bandar Lampung

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu dengan pemberian ~~instrument~~/angket pre-tes tentang percaya diri untuk mengetahui gambaran tingkat percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, Selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian penulis menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* percaya diri. Hasil dari pre-test selanjutnya di analisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat percaya diri. Hal ini dilakukan oleh penulis untuk memperoleh gambaran percaya diri yang terjadi pada peserta didik. Pre-tes ini juga di gunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan pre-test dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai percaya diri dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian *instrument*. Pada kegiatan ini di selesaikan tepat pada waktu yang telah di tentukan.

2. Tahap kedua

Hari/Tanggal : Rabu, 19 September 2018

Waktu : 07.15 – 08.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Negeri 31 Bandar Lampung

Pada tahap kedua ini penulis sudah menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan karakteristik percaya diri peserta didik sesuai dengan hasil pre-tes yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penulis memberikan lembar persetujuan responden kepada

peserta didik. Selanjutnya, penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Pada pertemuan kedua ini penulis melakukan pembentukan kelompok. Konseling kelompok dilaksanakan di ruang kelas SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal dan sebagainya kemudian diteruskan pada anggota kelompok yang lainnya. Setelah itu menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan dan mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri pada kelompok eksperimen dan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata

cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung, menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif. Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu mengenai pentingnya percaya diri, sesuai dengan informasi dari hasil pengisian *intrument*/angket percaya diri dan apa yang dialami oleh peserta didik. Pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap peserta didik. (penulis) sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

Pada tahap pengakhiran penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction* selanjutnya dan diakhiri dengan doa serta salam.

3. Tahap ketiga



Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar percaya diri, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan percaya diri. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan opening dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas dalam tahap ini yakni pembahasan topik ciri individu yang memiliki percaya diri.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang pentingnya percaya diri. Selanjutnya penulis melakukan *assessment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah percaya diri peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan negatif yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi.

Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah perilaku tersebut, karna apabila tidak diubah maka akibat yang terjadi prestasi belajar yang kurang maksimal dan akan berdampak sesuatu yang kurang mendukung kemajuan peserta didik sekarang maupun masa depan dalam lingkungan sosial dan sehari-

harinya. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah kearah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* selanjutnya diakhiri dengan doa serta salam.

4. Tahap keempat

Hari/Tanggal : Selasa, 25 September 2018

Waktu : 07.15 – 08.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap keempat pertemuan ini penulis memasuki *technique implementation* yaitu penerapan dimana dimulai dengan tujuan goal setting untuk mengetahui kebutuhan peserta didik, penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan

kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan penulis mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

Kemudian penulis mengemukakan topik bahasan yang akan dibahas yaitu cara meningkatkan percaya diri sehingga percaya diri pada peserta didik terus meningkat semakin baik. Pada tahap ini penulis kemudian memberikan gambaran mengenai bagaimana cara meningkatkan percaya diri peserta didik sehingga menyenangkan dan menimbulkan ketertarikan pada peserta didik untuk terus semangat dalam belajar. Penulis akan menetapkan tujuan (*goal setting*) yang akan dicapai dalam konseling yaitu untuk dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.

Penulis juga membantu peserta didik memandang masalah-masalah yang dihadapi yang menyebabkan pikiran peserta didik menjadi negatif sehingga tingkah laku yang ditimbulkan tidak sesuai dengan seharusnya dengan memperhatikan penyebab hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya penulis mengajak peserta didik untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin di capai dahulu sehingga tujuan umum dalam peserta didik dapat tercapai.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction* selanjutnya dan diakhiri dengan doa serta salam.

5. Tahap kelima

Hari/Tanggal : Rabu, 26 September 2018

Waktu : 07.15 – 08.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada tahap kelima ini sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan opening dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati penuh rasa

persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas. dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas cara meningkatkan percaya diri.

Pada pertemuan kelima proses konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* yaitu masih pada tahap *technique implementation* yaitu penerapan dan cara meningkatkan percaya diri peserta didik. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik untuk mengulang kembali perkataan yang dibunyikan lalu diikuti oleh peserta didik, penulis dapat membawa peserta didik pada pikiran yang positif dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran negatif tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran negatif tersebut dan menggantikannya dengan pikiran positif atau dengan mengkonfrontasi pikiran peserta didik. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan, dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah percaya diri yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasi belajarnya meningkat. Pada tahap ini juga penulis mengevaluasi

dari hasil konseling berkaitan dengan permasalahan percaya diri rendah pada peserta didik dengan teknik *Self-Instruction* penulis mengevaluasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang sudah dilakukan serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Penulis mengakhiri sesi konseling dengan meminta maaf dan ucapan terimakasih apabila dalam pelaksanaan proses konseling dari awal hingga akhir terdapat kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok, selanjutnya penulis mengakhiri sesi konseling dengan doa serta salam.

6. Tahap keenam

Hari/Tanggal : Kamis, 27 September 2018

Waktu : 07.15 – 08.30 WIB

Tempat : Ruang BK

Setelah proses sesi konseling di akhiri peserta didik diarahkan untuk mengisi *instrument*/angket percaya diri sebagai bentuk post-test. Post-test diberikan ke peserta didik untuk mengetahui hasil dari sesudah

diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction*. Pelaksanaan post-test berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi seluruh item angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

3. Data Deskripsi Posttest

a. Hasil Posttest Percaya Diri Kelas Eksperimen

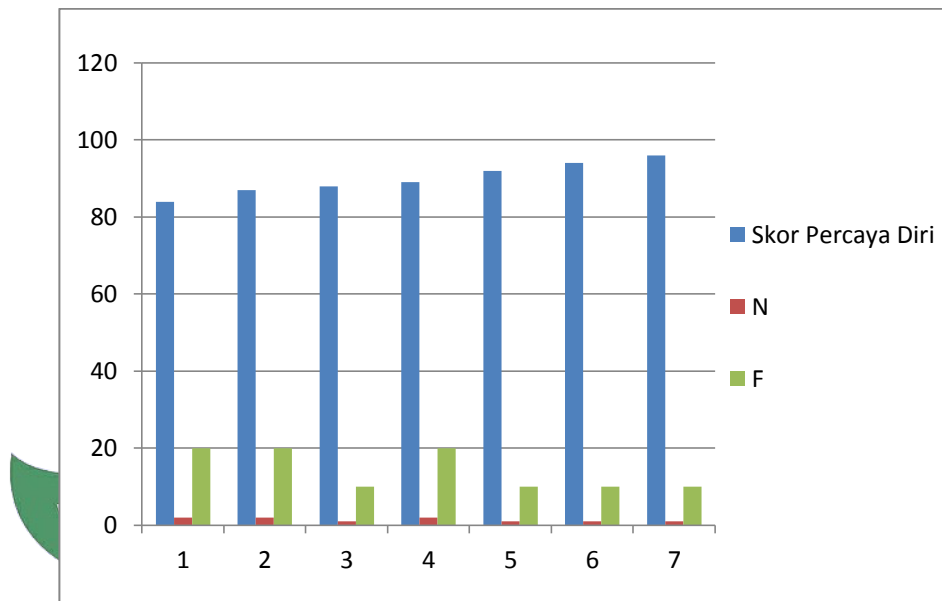
Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* yang diberikan untuk meningkatkan percaya diri. Pada hasil *posttest* pada kelompok eksperimen pada tabel berikut.

Tabel 12
Hasil Posttest Kelas Eksperimen

No	Skor Percaya Diri	n	f
1	84	2	20
2	87	2	20
3	88	1	10
4	89	2	20
5	92	1	10
6	94	1	10
7	96	1	10
Total		10	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki skor percaya diri tinggi yang terdiri dari 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 84, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor

87, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 88, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 89, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 92, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 94, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 96. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 6
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

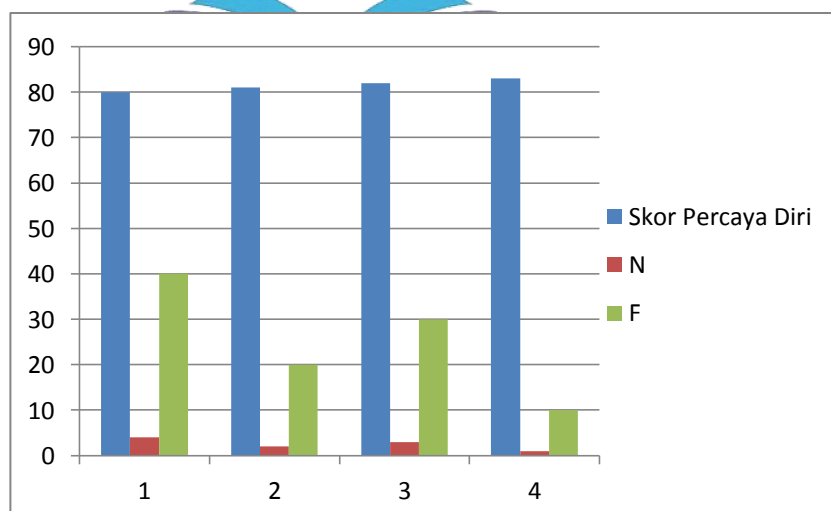
b. Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

Untuk mengetahui hasil perubahan pada peserta didik yang berkaitan dengan percaya diri setelah diberikan layanan konseling kelompok maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 13
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Skor Percaya Diri	n	f
1	80	4	40
2	81	2	20
3	82	3	30
4	83	1	10
Total		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 orang (100%) peserta didik memiliki kriteria skor percaya diri tinggi yang terdiri dari 4 orang (40%) peserta didik dengan skor 80, 2 orang (20%) peserta didik dengan skor 81, 3 orang (30%) peserta didik dengan skor 82, 1 orang (10%) peserta didik dengan skor 83. Hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 7
Gambar Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan salah satu dari uji *statistic nonparametric*. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.¹ Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk kelas eksperimen (Kelas VII B) dan 10 sampel untuk kelas kontrol (Kelas VII E) di berikan *treatment* layanan konseling kelompok. Sebelum di berikan layanan konseling kelompok, sampel tersebut diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat percaya diri sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Tabel 14
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	33	92	59
2	Konseli 2	37	87	50
3	Konseli 3	36	84	48
4	Konseli 4	37	89	52
5	Konseli 5	34	87	53
6	Konseli 6	35	94	59
7	Konseli 7	34	84	50
8	Konseli 8	35	89	54
9	Konseli 9	34	88	54
10	Konseli 10	36	96	60

¹ Singgih susanto, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 15
Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Eksperimen - Preetest_Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest_Eksperimen < Preetest_Eksperimen

b. Posttest_Eksperimen > Preetest_Eksperimen

c. Posttest_Eksperimen = Preetest_Eksperimen

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan *Positive Ranks* sebesar 10^b menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan *pretest*.

Tabel 16
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen
Test Statistics^b

	Posttest_Eksperimen - Preetest_Eksperimen
Z	-2.809 ^a

Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
------------------------	------

Dari tabel di atas dapat dinyatakan jumlah Z hitung $2,809 >$ dari Z tabel 1,96 dan jumlah nilai signifikan $0,005 < 0,05$. Selain itu dapat dilihat tabel statistik di bawah ini data pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment.

Statistics			
		Pretest_Eksperimen	Posttest_Eksperimen
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		35.10	89.00
Median		35.00	88.50
Mode		34	84 ^a
Std. Deviation		1.370	3.972
Minimum		33	84
Maximum		37	96
Sum		351	890

Dari data dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean pretest eksperimen : 35,1 (termasuk kategori rendah)

Mean posttest eksperimen : 89 (termasuk kategori tinggi)

Dasar pengambilan keputusan

a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 diterima

Jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_0 ditolak

- b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- c. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

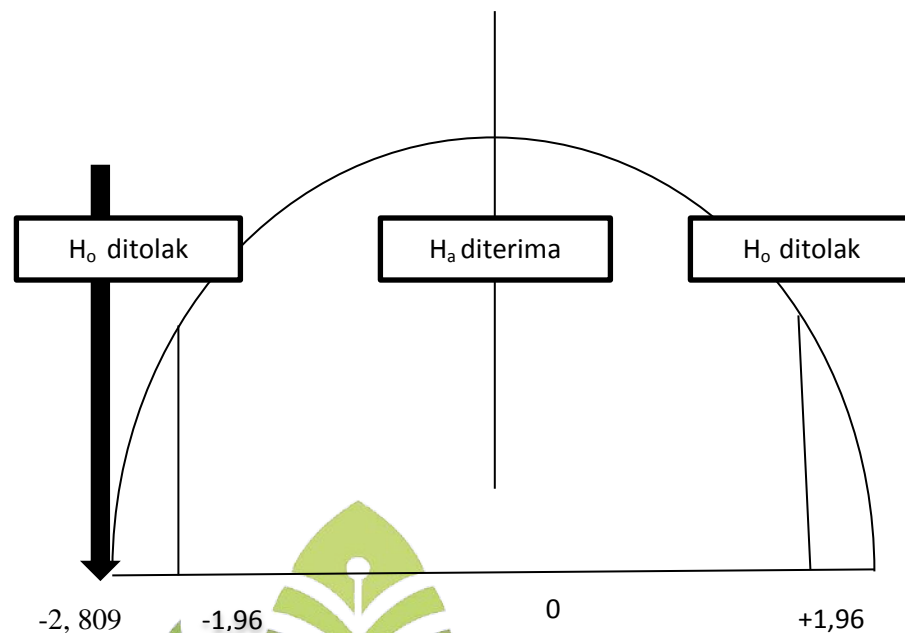
1. $z_{hitung} = -2,809$ (lihat pada *output*, tanda $-$ hanya menunjukkan arah)

2. $z_{tabel} = \pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

- 1) $0,05 : 2 = 0,025$
- 2) $0,5 - 0,025 = 0,475$
- 3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 8
Kurva Kelas Eksperimen

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan percaya diri. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,809$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

b. Analisis perhitungan kelas kontrol

Tabel 17
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Konseli 1	51	80	29
2	Konseli 2	50	82	32
3	Konseli 3	45	80	35
4	Konseli 4	38	83	45
5	Konseli 5	45	80	35
6	Konseli 6	38	81	43
7	Konseli 7	54	82	28
8	Konseli 8	77	80	3
9	Konseli 9	58	81	23
10	Konseli 10	68	82	14

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametric. Berikut hasil paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 18
Wilcoxon Ranks Kelompok Kontrol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol -	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Preetest_Kontrol	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

- a. Posttest_Kontrol < Preetest_Kontrol
- b. Posttest_Kontrol < Preetest_Kontrol
- c. Posttest_Kontrol = Preetest_Kontrol

Berdasarkan uji wilcoxon pada tabel diatas diperoleh skor *Negative Ranks* 0^a, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan *Positive Ranks* sebesar 10^b, menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan *pretest*.

Tabel 19
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol
Test Statistics^b

Posttest_Kontrol - Preetest_Kontrol	
Z	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2- tailed)	.005

Dari tabel diatas dapat dinyatakan jumlah Z hitung 2,805 > dari Z tabel 1,96 dan jumlah nilai signifikan 0,005 < 0,05. Selain itu dapat dilihat tabel statistik dibawah ini data pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment.

Statistics

		Preetest_Kontrol	Posttest_Kontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0

Mean	52.40	81.10
Median	50.50	81.00
Mode	38 ^a	80
Std. Deviation	12.536	1.101
Minimum	38	80
Maximum	77	83
Sum	524	811

Dari data diatas layanan konseling kelompok kelas kontrol diketahui ada peningkatan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean pretest kontrol : 52,4 (termasuk kategori sedang)

Mean posttest kontrol : 81,1 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $<$ z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0, 05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- c. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. hitung = -2,805 (lihat pada output, tanda – hanya menunjukkan arah)

2. z tabel = $\pm 1,96$

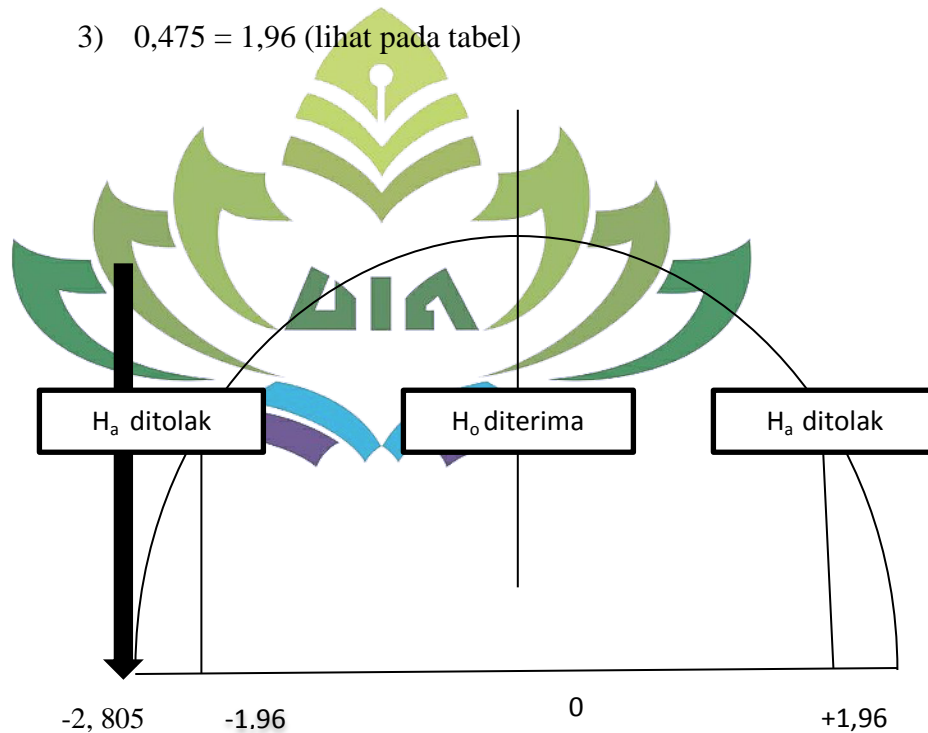
untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

1) $0,05 : 2 = 0,025$

2) $0.5 - 0,025 = 0,475$

3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 9
Kurva Kelas Kontrol

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menerima H_0 atau pemberian layanan konseling kelompok kurang cukup efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,211 > 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,805$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

c. Analisis Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kelas eksperimen menolak H_0 menerima H_a dan kelas kontrol menerima H_0 menolak H_a . Dilihat dari keefektifannya maka layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih efektif bila dibandingkan pada kelas kontrol yang menggunakan layanan konseling kelompok.

Tabel 20
Deskripsi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Eksperimen	10	33	37	35.10	1.370
Posttest_Eksperimen	10	84	96	89.00	3.972
Valid N (listwise)	10				

Pada tabel tersebut menunjukkan hasil *posttest* dengan layanan konseling kelompok dengan nilai minimum yakni 84. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen yaitu 89.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Preetest_Kontrol	10	38	77	52.40	12.536
Posttest_Kontrol	10	80	83	81.10	1.101
Valid N (listwise)	10				

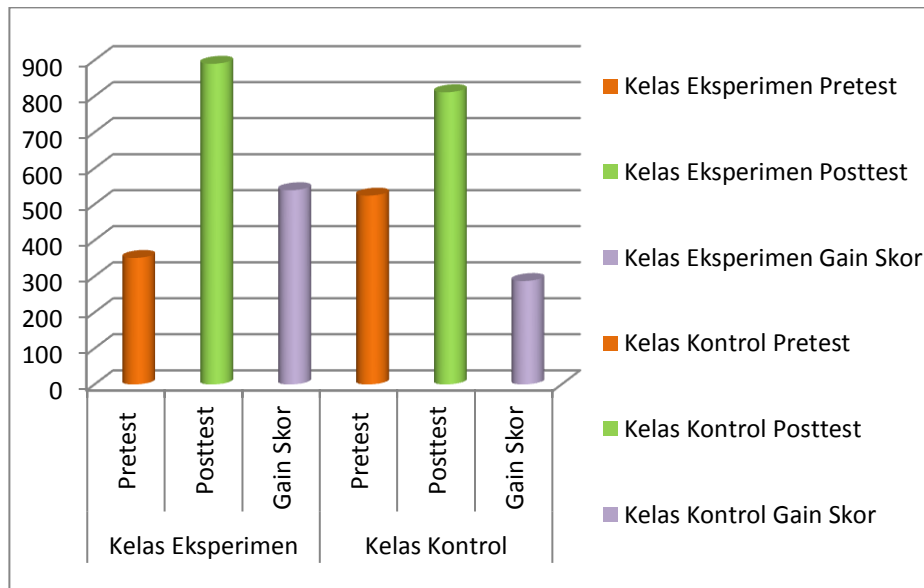
Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih besar dari pada kelas kontrol $84 > 33$. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih besar dibanding kelas kontrol yaitu $89 > 35,1$. Hal ini menunjukkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* efektif di bandingkan dengan layanan konseling kelompok saja.

Tabel 21
Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Skor	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Skor
1	33	92	59	51	80	29
2	37	87	50	50	82	32
3	36	84	48	45	80	35
4	37	89	52	38	83	45
5	34	87	53	45	80	35
6	35	94	59	38	81	43

7	34	84	50	54	82	28
8	35	89	54	77	80	3
9	34	88	54	58	81	23
10	36	96	60	68	82	14
Skor	351	890	539	524	811	287
Mean	35,1	89	53,9	52,4	81,1	28,7

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 351 atau rata-rata/*mean* 35,1, dan skor pada *posttest* 890 atau nilai rata-rata/*mean* 89 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 524 atau rata-rata/*mean* 52,4, dan skor pada *posttest* 811 atau nilai rata-rata/*mean* 81,1. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($890 > 811$ atau $89 > 81$). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan knseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.



Gambar 10
Grafik Peningkatan Percaya Diri

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $890 \geq 811$ atau nilai rata-rata/*mean* $89 \geq 81$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami peningkatan. Selain itu ada peningkatan percaya diri yang mengalami peningkatan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada *pretest* 351 dengan rata-rata/*mean* 35,1 dan skor *posttest* 890 dengan rata-rata/*mean* 89 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Sjenny A Indrawati dengan hasil yang diperoleh 45,5 dan meningkat menjadi 63,2 dan Yunita dengan hasil yang diperoleh

pretest 61,5 dan pada saat *posttest* 62,5. Maka hal ini dapat dikatakan bahwa teknik *Self-Instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

Percaya diri merupakan suatu sikap positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut dimana dirinya merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, prestasi harapan yang realistik terhadap diri sendiri. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu yang akan dilakukan. Menurut Prayitno jika seseorang memiliki percaya diri didalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman sengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial.²

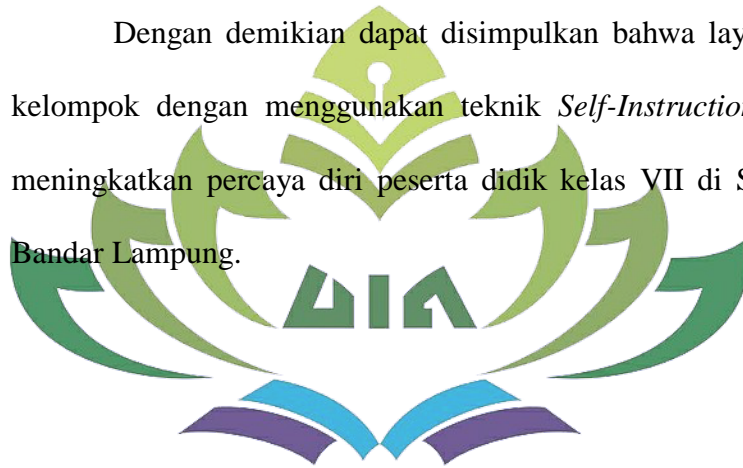
Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen di berikan *treatmen* atau perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* dan kelas kontrol diberikan *tratmen* atau perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Pada kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttes*. Angket percaya diri diberikan kedua kelas, kelas

² Kadek Suhardit, *Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, No. 1, 2011, h. 130.

eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembandingan dua kelompok.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan percaya diri pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih dibandingkan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 31 Bandar Lampung.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Self-Instruction* efektif dalam meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dan dapat dibuktikan sebagai berikut :

1. Tingkat percaya diri peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor dengan 351 dengan rata-rata skor 35,1. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan percaya diri yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 890 dengan rata-rata/*mean* 89.
2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 524 dengan rata-rata/*mean* 52,4. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan layanan konseling

kelompok dengan nilai *posttest* skor yaitu 811 dengan rata-rata/*mean* 81,1.

3. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2, 809 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2, 805. Dengan sig keduanya yaitu 0,005 yang lebih besar dari sig 0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol ($2, 809 \geq 2, 805$). Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* lebih efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.
4. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* efektif untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 31 bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi peserta didik, peserta didik diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekedar memahami saja. Akan tetapi mampu dipraktikan. Terutama terkait penelitian yang telah

penulis lakukan yaitu menerapkan teknik *Self-Instruction* agar dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang penulis pernah lakukan yaitu untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.
3. Bagi Kepala Sekolah agar dapat memberikan jam pelajaran untuk layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif agar guru BK mengenal peserta didik dan dapat melakukan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program sekolah dalam meningkatkan percaya diri peserta didik, dan diharapkan dapat di gunakan sebagai refrensi bagi sekolah untuk dapat memberikan sarana dan prasarana yang belum di peroleh oleh peserta untuk meningkatkan percaya diri.
5. Bagi Penulis, menjadikan pengalaman dalam menangani masalah dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik, dan besar harapan peneliti skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak kalangan. Karena keterbatasan pengetahuan dan reftensi, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna.
6. Untuk Peneliti selanjutnya, yang akan melaksanakan penelitian mengenai percaya diri dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*

sebaiknya dilakukan layanan konseling individu agar dapat mengetahui masalah percaya diri lebih dalam, sehingga peneliti bisa tau apa saja hambatan yang membuat percaya diri rendah.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam khususnya di Universitas Islam negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin Tina and Sri Mulyani Martaniah, *Kepercayaan Diri Merupakan Aspek Kepribadian Manusia Yang Berfungsi Penting Untuk mengaktualisasikan Perkembangan Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6(1998):66–79,
<http://jurnal.uui.ac.id/index.php/Psikologika/article/viewFile/8466/7192>.
- Ahmad Karyono Ibnu dan Muhammad Andri Setiawan. *Deskripsi Konseli pada Proses Konseling: Refleksi Al Qur'an Surah Asy Syams*, tersedia di:
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2426>
- Asfany Rico. *Skripsi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Client Centered Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Terbanggi Besar*, 2014
- Baker, Stanley B. & James N. Butler. *Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*, (1984Journal of Premary Prevention). Vol. 5(1)
- Bryant, Lorrie E & Kerren S. Budd. *Self Instruction Training T Increase Independent Work Performance In Pre Schooler. Journal of Applied Behavior Analysis*. (1982) Vol. 15 No.2. PP. 259-271. University of Nebraska Medical Center.
- Dapartemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Bandung: CV Penerbit J-Art, 2005
- Dewi Fitri Aryadini, Adi Atmoko, and Triyono Triyono. *Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 4 (2016): 172–78,
<https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>.
- Fatoni, Abdurrahman. *Metodelogi Penelitian Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011
- Fiorentika, Kasa. *Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2016): 104–11., <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> eISSN: 2503-3417

K Zuni Eka. *Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self instruksion*, tersedia di:
<http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=kombinasi+tekni+releksasi+dan+self+instruksion&btnG>

Kamil Badrul, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*, tersedia di:
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2663/2012>

Lauster, P. *Tes Kepribadian*, Yogyakarta: Kanisius, 1997

Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Kencana, 2014

Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rieneka Cipta, 2009

Purwati Septi Rahayu. *Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*, Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013

Rohman Miftahur dan Hairudin. *Konsep Tujuan Pendidikan Islam perspektif Nilai-nilai Sosial Kultural*, tersedia di:
<http://ejournal.radenintan.ac.id/imdeXI.php/tadzkiyyah/article/view/2602/1901>

Safaria Trianto. *Terapi Kognitif perilaku Untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007

Salleh Amla dkk. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, Malaysia: Persatuan Penerbit Buku Malaysia, 2006

Sari Lia Devita. *Skripsi Peningkatan Percaya Diri Menggunakan Layanan Konseling kelompok Role Playing pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Metro*, 2016

Sari Yunita Puspita. *Skripsi Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Ngemplak Boyolali*, 2017

Sayekti Enggar. *Skripsi Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan*. 2017

Sedarmayati & Syarifudin Hidayat. *Metode Penelitian*, Bandung: Mandar Maju, 2011

Sheldrake Richard. *Students Intentions Towards Studying Science At Uppersecondary School: The Differential Effects Of Under-Confidance And Over-Confidance*, 2016

Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: alfabeta, 2010

Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfbeta, 2011

Sujarweni dan V. Wiratna. *SPSS Untuk Penelitian*, Jakarta: Pustaka Baru Press, 2015

Sukardi Dewa Ketut. *Pengertian Bimbingan dan konseling*, Bandung: Rieneka Cipta, 2010

Sutoyo Anwar. *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014

Sutoyo Anwar. *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012

Tim Redaksi, *Undang-Undang No Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*, Jakarta: Sinar Grafika, 2004

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Intregrasi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007

Uno, Hamza B. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012